

Sportklettern: Klettertest

Bei dieser Übung zur Selbstkontrolle lernen die Kletterer den Körperschwerpunkt nahe an der Wand zu halten und das Gewicht auf die Füße zu verlagern.

Die Kinder klettern an der Sprossenwand selbständig zu einer ruhigen Musik. Sobald die Musik stoppt, bleiben sie in der Position, in der sie sich gerade befinden, überprüfen, ob sie mit dem Bauch nahe an der Wand sind, und ob sie ihr Gewicht über dem Standfuss haben.



Quelle: [Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO